

曜日	8/11(金)祝日			8/12(土)			8/13(日)		
場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	STUDIO A	STUDIO B	AQUA
10:00		レッスン追加 リフレッシュヨガ 10:00~10:45 松本	有料スイミング クロール・背泳ぎ 10:00~11:00 田嶋	太極拳(土) スクール 9:25~10:25 斎藤 【2023.7.9】	目覚めのヨガ 10:15~11:15 Hisa	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能 12:00まで	イベント! ZUMBA 9:45~10:45 吉村		フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能 12:30まで
11:00				ベシクエアロ 11:00~11:45 オクムラ	初級 太極拳 11:35~12:35 斎藤		ボクササイズ 11:05~11:35 吉村	クラシックバレエ 11:05~12:05 美月	
12:00	フラダンス 11:40~12:40 WAKAKO	高木ナツ子 ヨガ 11:45~12:30 TOSHIO		ビギナーSTEP 45 12:05~12:50 オクムラ	有料スイミング コンディショニング 12:00~12:45 柴田(淳)		エアロ& コンディショニング 11:55~12:55 長野		
13:00	時間・担当・内容変更 ZUMBA 13:00~13:45 吉村	フラダンススクール 12:50~13:50 WAKAKO 【2023.7.9】			内容変更 リフレッシュヨガ 14:15~15:00 松本		担当・内容変更 モデルエアロ 13:15~14:15 高田公志		アタラシク 13:00~13:30 藤村
14:00	ボクササイズ 14:05~14:50 吉村	ビギナーピラティス 14:10~14:55 TOSHIO			イベント! Group Centergy 60 15:15~16:15 松本			バリヒーリングヨガ 13:30~14:30 石上	
15:00	48式太極拳 15:10~16:10 影(ホウ)	内容変更 筋力リソースヨガ 15:15~16:15 石上		コアトレーニング 15:30~16:15 オオノ		アクアダンス 14:30~15:15 ゆみ		ピラティス 14:50~15:35 TOSHIO	
16:00				コアトレーニング 16:35~17:20 オオノ	筋力リソースヨガ 16:40~17:40 石上		レッスン追加 Group Fight 45 17:00~17:45 塚野	スローフローヨガ 15:55~16:55 TERU	
17:00	貸衣装スクール 16:30~17:30 影(ホウ) 【2023.7.9】	コアトレーニング 16:35~17:20 オオノ	デジタル種 チケット枚 ※3枚以内の利用	キックBOX 17:35~18:25 Masa	アロマヨガ 18:00~19:00 石上		アシュタンガヨガ 18:05~19:20 TOSHIO	メンテナンスヨガ& ピラティス 17:15~18:30 TERU	
18:00		時間・内容変更 リラクスタイグ 19:15~20:00 TOSHIO			おやすみのヨガ 19:20~20:20 TOSHIO	今月の種りは ZUMBA 【晴明の2階真ん中 の15番目】 個別予約に ご参加ください。		メンテナンスストレッチ 【晴明2階・真ん中】 18:50~19:35 テラダ	

曜日	8/14(月)			定休日	8/16(水)			曜日
場所	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	火曜日	STUDIO A	STUDIO B	AQUA	場所
10:00	総合太極拳 9:30~10:30 斎藤	カルナストレッチ& ストレッチボール 9:45~10:30 松本	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能 11:00まで		24式太極拳 9:20~10:20 影(ホウ)	動きやすい体を作る 姿勢改善トレーニング 9:20~10:05 テラダ	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能 11:00まで	10:00
11:00	ビギナー・シャルアーツ 11:00~11:45 タケシタ	24式太極拳 スクール 10:50~11:45 斎藤 【2023.7.9】	有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 10:00~11:00 柴田(淳)		リンパマッサージ 10:45~11:10 オクムラ		アクアダンス 11:35~11:45 悠藤	11:00
12:00	ZUMBA 12:05~12:50 TAKA	ボディリセット 12:00~13:00 タケシタ	ウォーキング 11:15~11:45 藤田(洋)		イベント! 美しい太極拳 11:30~12:30 影(ホウ)			12:00
13:00	レッスン追加 メンテナンス・ストレッチ 13:20~14:05 テラダ				RITMOS 45 13:00~13:45 タケシタ		アクアコンディショニング & ウォーク 13:15~14:00 悠藤	13:00
14:00	レッスン追加 姿勢改善ストレッチ 14:20~15:05 テラダ	有料スイミング 半級スイム 14:15~15:00 柴田(淳)		時間・担当・内容変更 ラテンエアロ 14:05~14:35 吉村	時間・担当変更 リンパデトックス・ヨガ 14:30~15:30 阿部			14:00
15:00		イベント! アクアコンディショニング&ウォーク 15:15~16:45 悠藤		時間・担当・内容変更 ZUMBA 14:55~15:40 吉村	時間・担当・内容変更 フローヨガ 15:50~16:35 阿部	有料スイミング 半級スイム 15:00~16:00 佐藤		15:00
16:00	ストリートダンス 16:35~16:35 KEIKO	時間変更 パワーヨガ 18:00~19:00 仁真	ウォーキング 16:00~16:30 柴田(淳)		タイガーキックシェイプ 16:00~16:50 Tiger			16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00					カルナストレッチ& ストレッチボール 19:20~20:05 藤田	フラダンス 19:15~20:15 WAKAKO		20:00
21:00								21:00
22:00								22:00
23:00								23:00

イベント情報

8/12(土) Bスタジオ

Group Centergy 60

15:15~16:15 【松本】

ヨガとピラティスの基本と、バランス、可動性、柔軟性、体幹を鍛える
アスレチックトレーニング組み合わせた、60分レッスンです!!
楽しい時間にしましょう♪

8/13(日) Aスタジオ

ZUMBA

9:45~10:45 【吉村】

大人気レッスン!!
ラテン系のリズムの良い音楽に合わせてながら
身体を動かすダンスフィットネス・エクササイズです!
60分レッスン!皆様と盛り上がりましょう♪

8/14(月) POOL

アクアコンディショニング&ヌードル

15:15~15:45 【柴田(淳)】

ヌードルを使って楽しくレッスンを行います。
どなたでも大歓迎です♪

8/16(水) Aスタジオ

楽しい太極拳

11:30~12:30 【影(ホウ)】

頑張っている皆様の練習の成果を
アピールしましょう♪